

みやしろ

ララミラ 体操

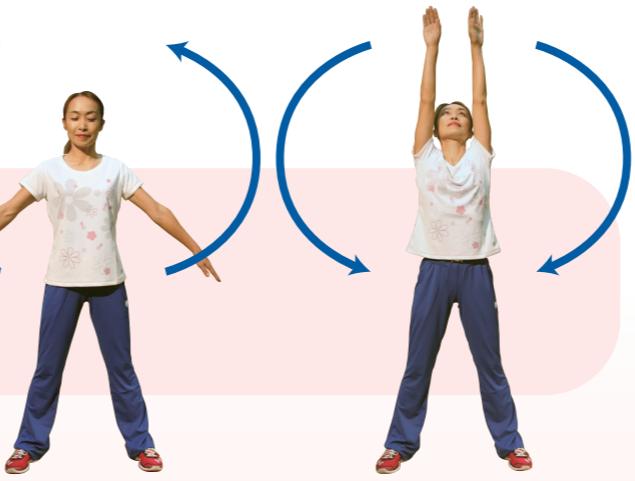
宮代の歌に合わせて
元気に体を動かしましょう

1 背のびの運動

ゆっくりと自然な呼吸で

スタート

拍数(リズム) →



1 ~ 8

1 ~ 8

2 横まげの運動

息をとめずに自然な呼吸で
わき腹をのばす

ここから
スタート

1
3
5

2
4

3
4

5
ぐるっとまわす

1 ~ 8

1 ~ 2 / 5 ~ 6 3 ~ 4 / 7 ~ 8

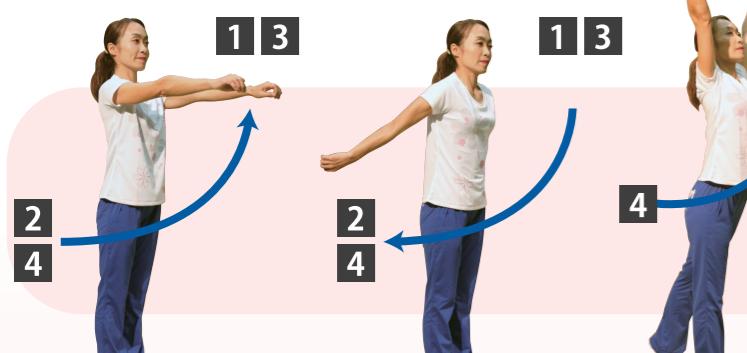
1 ~ 8

逆
方向

3 胸をそらす運動

2回
繰返

腕を斜め上に



1 ~ 2 / 5 ~ 6

3 ~ 4 / 7 ~ 8

1 ~ 8

4 脚あげと体をまわす運動

指先まで意識して

ふみこむ足を
意識して

2回 ←

円を描くように

息を
とめないように
まわす

軽くほぐすように
リズミカルに

全身をゆする

足をたたく



1 ~ 8

1 ~ 8

6 足ぶみと開閉とびの運動

2回
繰返

息が弾むくらいに

左右



1 ~ 8

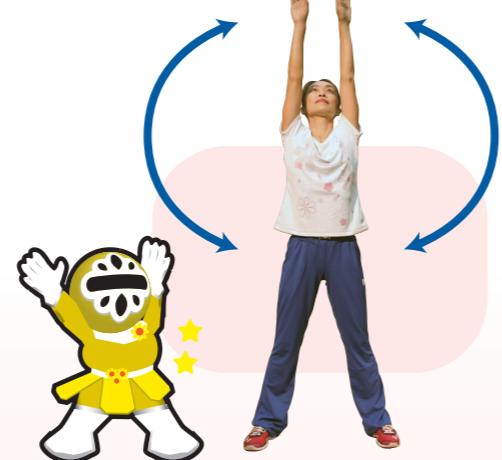
1 / 5

2 / 6

3 ~ 4 / 7 ~ 8

7 背のびの運動

呼吸を整えながら



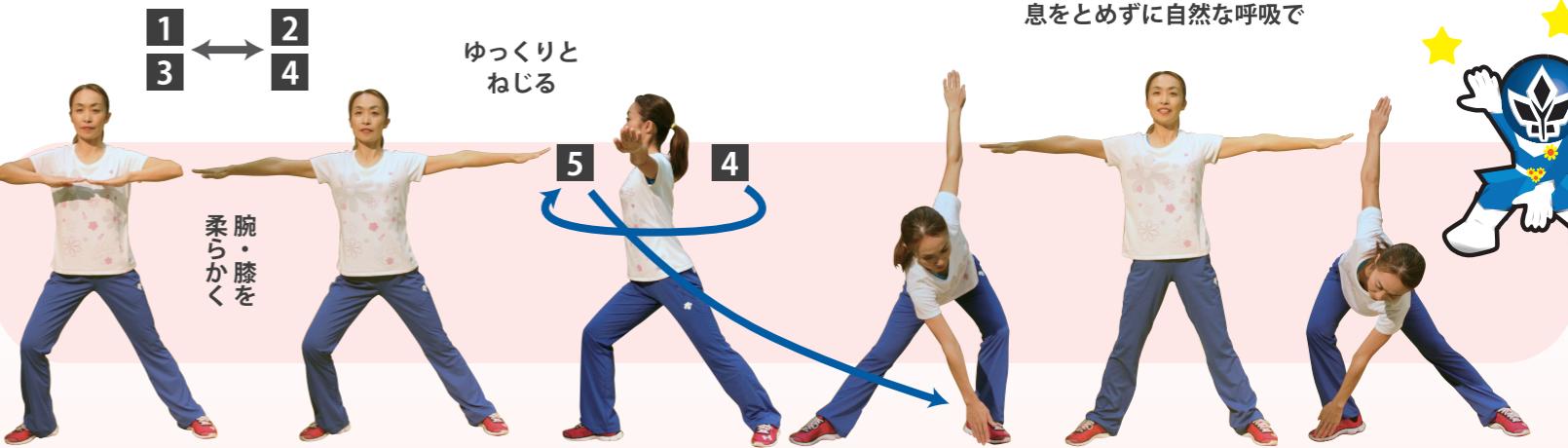
1 ~ 16

8 体をねじる運動

大きくゆっくりと

1
3 ↔ 2
4

ゆっくり
とねじる



1 ~ 2 / 5 ~ 6

3 ~ 4 / 7 ~ 8

1 ~ 8

息をとめずに自然な呼吸で

逆
方向

裏面へ

前面より

9 脚あげと体をまわす運動

ふみこむ足を
意識して



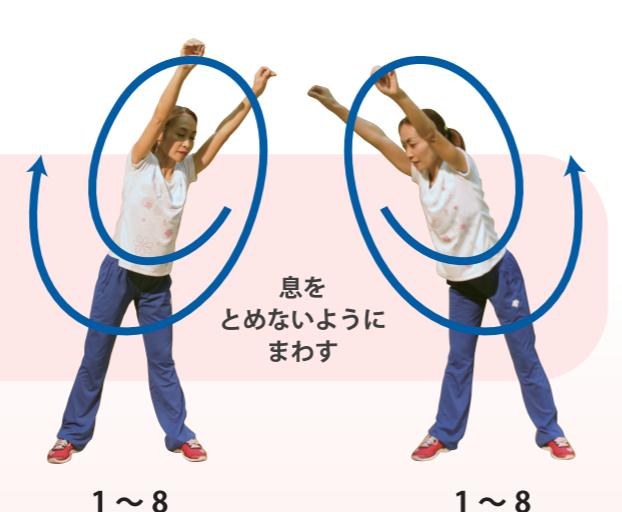
1・2

3・4

5・6

7・8

円を描くように



1～8

1～8

軽くほぐすように
リズミカルに



1～8

11 足ぶみと開閉とびの運動

息が弾むくらいに

左右



12 脚あげと体をまわす運動

ふみこむ足を
意識して



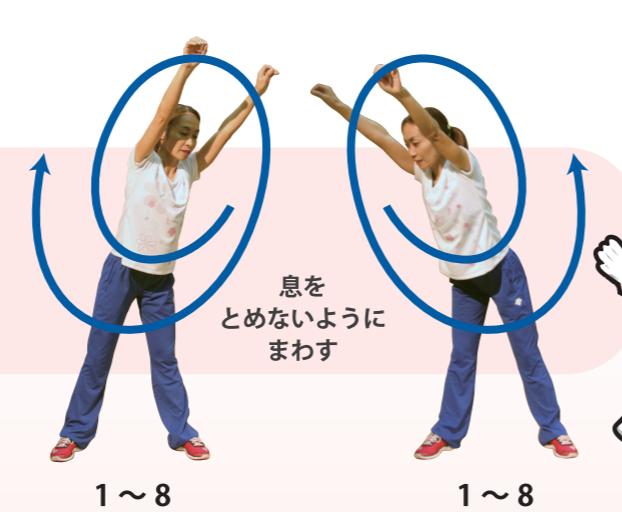
1・2

3・4

5・6

7・8

円を描くように



1～8

1～8

軽くほぐすように
リズミカルに



1～8

14 足ぶみと開閉とびの運動

息が弾むくらいに

左右



15 腕と脚の運動

アクセントを
つけて



1・2

3・4

5・6

7・8

内側から
ぐるっと
大きくまわす

1～8

16 きらきら深呼吸

2回
繰返



荒金 幸子

この体操は、町民の皆さんがあつまでも健康できら
きら輝く願いを込め、「宮代の歌」を聴きながら誰
もが気軽に楽しめる体操として制作しました。

制作 宮代町
NPO法人きらりびとみやしろ
日本工業大学 体育研究室

